

香港防癌會

走過

驚濤駭浪

癌症病人照顧者全面手冊

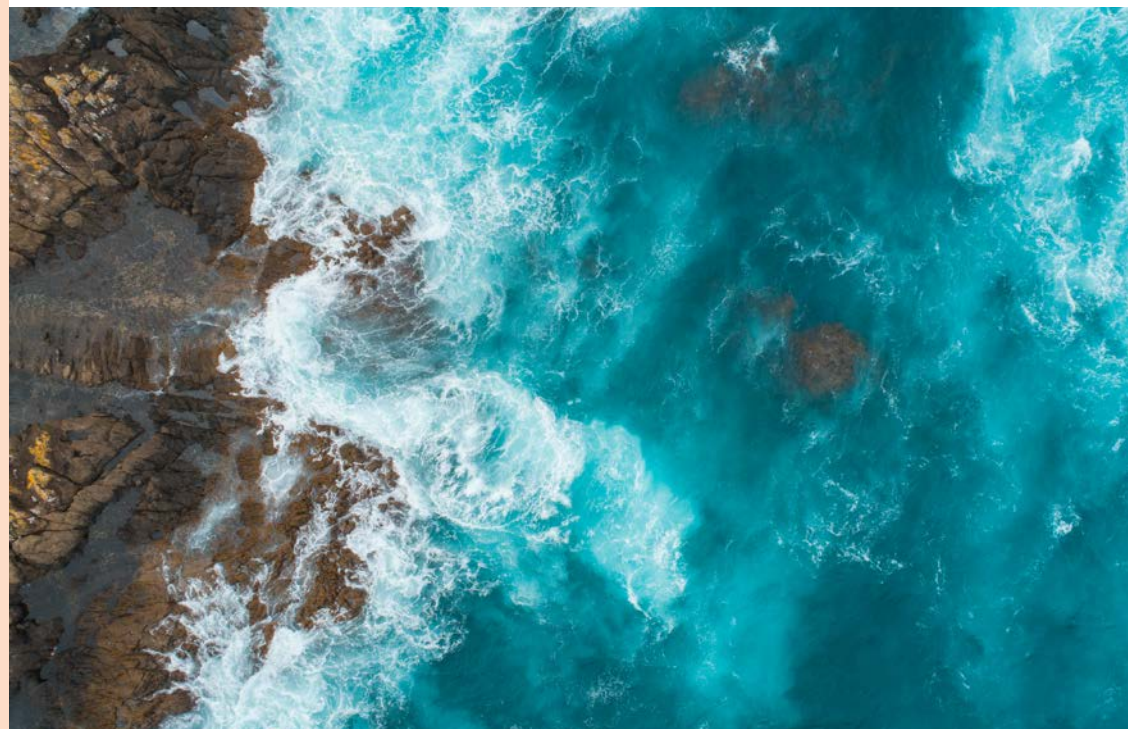
攜手同行  
康復路



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



# 引言

癌症康復者(cancer survivor)即使在治癒後，有部分人依然承受著持續的生理和精神影響之苦，對於這些人，我們需要給予各方面的支援。近年來癌症康復(survivorship)這個議題在社會上越來越重要。

# 癌症康復者如何適應新的日常生活？

本小冊子將整體性的了解康復者之困惑和在日常生活需要面對的問題，並依以下範圍逐一討論：

第一部份——**身**——生理症狀的控制

第二部份——**心**——心理及情緒的控制

第三部份——**社**——重投家庭及社交生活

第四部份——**靈**——靈性生活

第五部份——**實際事務**



## 第一部份 **身** 生理症狀的控制

病人在治療癌症之後，雖然能夠克服疾病，但在治療過程中也無可避免地對身體造成一定的影響。在康復之後會面對不同的後遺症，其中有些是短暫的，但有些亦可能是長遠的。我們只要了解問題的本質，和尋找適當的應對方法，便大部分問題都得以解決或舒緩。

以下是一些癌症病人在康復後生理上面對的症狀和建議應對的方法。

## (1) 疲倦/記憶及集中力改變

癌症治療結束後的最初幾個月是適應期，病者也許會因治療結束了而感到高興和寬心，但這期間內仍要適應新的日程安排和身體精力水平的改變。病者仍覺得疲倦的原因有很多，癌症治療可令免疫系統變得虛弱、貧血、抑鬱及疼痛。能否回復到患病前的正常狀態可以受許多因素影響。

- \* 患的是哪種癌症和接受過什麼治療？
- \* 這些事情怎樣影響病者的身體？
- \* 對這些改變有什麼感覺及如何應付？

過渡到新的正常生活可能是艱巨的。除感到疲累和不適外，病者也許會對癌症治療所造成的生理或精神改變而感到憂慮。以前輕而易舉的事情，如記住電話號碼、在家附近散步、外出用膳等事，現在可能有困難。病者可能自己也不知道是否會有能力完成曾視為理所當然的事情。



病者讓自己有時間去適應治療後的生活是很重要的，記住人人的情況都不一樣，以及無人能準確預測到病者康復進展如何。醫護團隊及其他康復者可為病者提供資訊和建議，不過最終那經歷是病者自己的。隨著時間過去，病者也許會發覺情況開始改善。有時，改變是那麼漸進的，以致病者沒有察覺它的發生。

適應新日常生活的提示：

- \* 有需要時就小睡片刻。
- \* 讓家人和朋友知道，病者仍需要他們在家務和購物等方面上幫忙。
- \* 與醫療專業人員分享感受和憂慮，尋找緩解的方法。
- \* 擬定一天的計劃，只做最重要的事。
- \* 飲食要均衡。
- \* 如恢復上班，可以的話最初一星期只工作幾小時，然後逐步增加。



## (2) 噁心嘔吐

有少部分癌症病者於在治療結束後還會遇到一些副作用，但不用太擔心。這些副作用可稱為後期或長期影響，但會在一段時間後逐漸消退。而會否遇到後期或長期的副作用，將取決於病者患的是哪一種和哪一期癌症，以及接受過什麼治療和身體有什麼反應。

噁心和嘔吐除令病者難受外，也會影響日常生活。可請醫生開方舒緩症狀，並且可改變飲食習慣去緩解症狀：

- \* 少食多餐，每天分五至六次進食。
- \* 少吃太甜、太肥膩、太鹹和味道強烈的食物。
- \* 多攝取水分，不要讓身體太乾燥。



## (3) 口腔牙齒問題及吞嚥困難

有些涉及頭頸的癌症治療會令口腔潰瘍或吞嚥困難，病者應注意以下事項：

- \* 保持口腔清潔。
- \* 避免酒精、酸、辛辣食物和糖果。
- \* 多喝水。
- \* 戒煙。
- \* 把食物剪成細粒或用攪拌機打碎食物成糊狀，選擇濕潤的食物。



## (4) 失禁

小便和大便問題可以令人十分苦惱，讓病者難為情和尷尬不已。在治療時，也許會比較容易接受這些不得不忍受的問題。現在熬過去了，可能會較為擔心自己的控制力，因為康復者會恢復工作或者想重新開始慣常的活動，例如外出用膳、購物和旅行。有部分大腸癌和前列腺癌病人會因大便或小便問題而感到苦惱，但大部分的人都能夠找到方法去改善他們的症狀。有些人發覺，按時去小便或改吃其他食物和改變飲水量，這樣做會有幫助。詳情可參閱本會其他小冊子。



## (5) 淋巴水腫

淋巴水腫是淋巴液在身體內積聚所造成的腫脹，經常出現於手臂、腿部、面部或頸部。如果淋巴結在手術中被切除了或者遭到電療或癌症本身所損壞，病者就可能會出現淋巴水腫。

淋巴水腫可能在手術後很快便出現，或者在幾個月甚至幾年後才出現。它可以是一種暫時性的或長期的狀況。淋巴水腫的常見症狀包括：

- \* 雙臂、腿或身體某部分腫脹起來。
- \* 手、手腕、手臂或腳踝的靈活性降低，或有不適的感覺。
- \* 穿衣服有困難，例如袖子或褲腳。
- \* 戒指、手錶或手鐲有繃緊的感覺(即使體重沒有改變)。
- \* 腫脹的部位發紅或變熱，這可能意味了你受到感染。
- \* 感染持續不退或不斷在同一部位復發。
- \* 皮膚有繃緊的感覺(即使在出現明顯的腫脹之前)。



定時檢查一下自己的身體，看看有沒有變化；如果察覺有這些症狀，要立即告訴醫生。如能及早發現和治療，淋巴水腫是比較容易處理的。請參閱本會「淋巴水腫」小冊子，知悉如何預防淋巴水腫。

## (6) 停經

停經是指婦女在 45 至 55 歲間，其時卵巢停止製造雌激素以及月經停止。如果卵巢由於癌症而被切除或盤骨受化療或電療影響，沒有了雌激素可能導致過早停經。過早停經的症狀可能比自然停經更嚴重。對性愛的興趣會減低，可能會有種種症狀，例如：潮熱、體重增加、骨質密度降低、出汗、陰道變得緊和乾、急躁容易發怒或睡眠模式出現改變。如果停經症狀嚴重，可考慮與醫生商量採用什麼方法來幫助控制停經症狀的風險。



## (7) 神經系統疾病

有些癌症治療可能損壞神經系統。這種神經受損的情況是稱為神經系統疾病。大部分人首先察覺到神經系統疾病的症狀是雙手和雙腳出現刺痛、灼熱、麻痺、疼痛或肌肉無力，並可能影響觸覺、平衡和步行能力。神經系統疾病也可能令你對熱和冷的敏感度降低。



## (8) 骨質疏鬆症

神經系統疾病的症狀可能很輕微。在較為惡劣的情況下它們能影響日常活動和生活質素。舉例來說，發生在你雙腳或雙手的神經系統疾病也許會令到你駕駛車輛時出現危險。

在某些情況下，神經系統疾病是可以完全治癒的，然而康復往往需要一段長時間。有時候，症狀會改善，但永遠不會完全消失。即使那狀況是永久性的，你仍然可以從舒緩症狀的治療中得益。治療方法包括藥物、外用藥膏及止痛藥貼、針灸、物理治療及運動等。你可向醫護團隊詢問有關用運動和生活方式來改善神經受損的症狀。

### 日常生活中的小提示

- \* 在家中安裝特別的設備，例如扶手和夜燈以防跌倒。
- \* 小心使用刀、剪刀或其他鋒利物件。
- \* 拿掉可能會絆倒的地毯或鬆散電線。
- \* 浴缸鋪上浴室防滑墊。可能要安裝扶手或淋浴椅。
- \* 步行時使用手杖或其他器具來穩住自己。
- \* 穿防滑有膠底的鞋。
- \* 避開極端的溫度。為免灼傷，不要徒手檢查洗澡水或食物的溫度，而要用溫度計和戴上手套。可能的話，把熱水爐的溫度設定調低。
- \* 如果感到軟弱無力或失去平衡感，可選較為安全的運動，例如踏靠背式健身單車。



有些癌症康復者可能會患上骨質疏鬆症。這種病會使骨骼更容易折斷(骨折)。骨質疏鬆症可以存在多年而無症狀，你可能要到折斷骨頭才知道自己患了這種病。

某幾類癌症或癌症治療可能增加患上骨質疏鬆症的風險。詢問醫生有關：

- \* 你患上骨質疏鬆症的風險
- \* 接受骨密度 bone mineral density (BMD) 檢測

正常骨質



骨質疏鬆



## (9) 疼痛

有些癌症康復者在治療結束後仍會感到疼痛。不過久而久之，隨著身體恢復健康，你可能會發覺疼痛減輕。

雖然某些疼痛是長期的，但通常有方法可加以控制。如果感到痛，即使醫護團隊沒有問及，也要立即告訴他們。即使醫生無法完全消除疼痛，他們也總能找到辦法去減輕它。

他們會處方鎮痛或抗抑鬱藥，或建議其他方法，例如物理治療、熱敷和冷敷、按摩、針灸及放鬆技巧。

如何向醫生表達疼痛的提示：

- \* 疼痛的時間：是整天都痛還是某個時間痛。
- \* 疼痛的部位：是某部位還是多部位，痛的程度是否一樣。
- \* 疼痛的感受：是尖銳的痛還是麻痺的痛等。
- \* 日常生活的影響：是行動困難還是不太舒服。



## (10) 失眠

疼痛及壓力等因素會影響康復者的睡眠，可參考以下提示去紓解失眠問題：

- \* 減少噪音、調暗室內照明、開暖氣或冷氣或用枕頭支撐身體。
- \* 穿舒適柔軟的睡衣。
- \* 睡前沐浴。
- \* 少喝含咖啡因的飲料，如咖啡及紅茶。
- \* 可與醫生商量處方可改善睡眠的藥物。





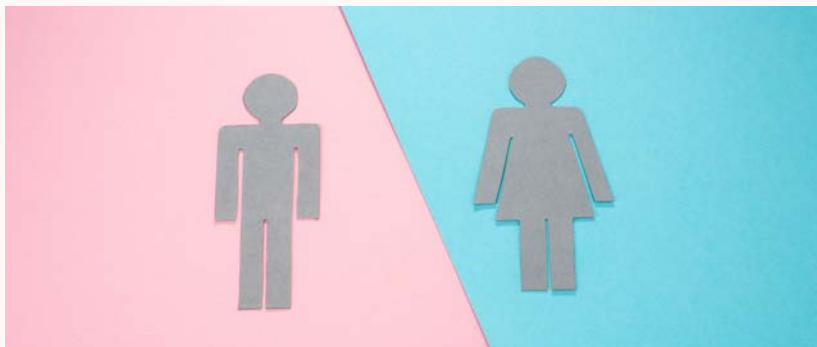
## (11) 性生活的改變

癌症及其治療可能影響你的性能力或慾望。這可能是很多情況造成的，例如疼痛或其他副作用。有些人是太累了，以致不想到性愛，而另一些人就可能因為身體外貌或運作起了變化，而感到苦惱或難為情。這些身體形象方面的憂慮及其對性慾的影響是十分常見的。

在女性方面，荷爾蒙治療、盤腔手術或電療，以及過早停經，都可能改變陰道的大小，引致陰道乾燥，令到造愛時有困難或是疼痛。這些治療也可能令性慾降低。

曾接受手術(例如前列腺癌或結腸/直腸癌的手術)的男性可能會有勃起或射精時有困難。這些副作用可能會隨著時間過去而消失，而另一些就可能是永久的。

性生活方面的改變初時可能很難面對，這些改變可能使康復者苦惱或生氣。與伴侶坦誠傾談你的感受，並告訴對方如何有良好的感覺。也可找輔導員、心理學家或性治療師談談。這些專業人員可幫助康復者說出自己的問題，解決憂慮，以及想出新方法幫助你和伴侶一起找到樂趣。



## (12) 說話能力退化

某些癌症如鼻咽癌，以及癌症治療過程可能影響你說話的能力，或者你說某些字可能會含糊不清。有時候，言語能力方面的改變可能更為嚴重，以致別人不能很容易明白你想說什麼。這些改變可能是暫時的或永久的。

失去清楚說話的能力或變得完全不能說話，即使是暫時性的，也可能使人驚恐和沮喪，尤其是好像無法將自己的意思表達清楚。這可能會令康復者不能或不想再參與社交場合。也許應該把這方面的資料寫在卡上，當你口齒不清時，可以拿出來給別人看。

語言治療可幫助康復者學習應付這些改變，及盡可能清晰地和有效地與人溝通。語言治療很多時會涉及做運動，以改善口和舌活動的範圍和力量，或者它會幫助找到發音的新方法。



### (13) 對有可能復發或患二次(新)癌症的焦慮

病人雖然已完成療程，但卻可能成為驚弓之鳥，經常擔心自己會不會復發或患上另一種癌症。這種感覺是可以理解的，但會建議康復者應該心寬一點，不要想太多了。

與醫生談談個人風險因素，如生活方式和個人及家庭病史。查詢有關某些種類的癌症的篩查計劃，以及作為癌症康復者，是否應該比一般人早一點或頻密一點接受篩查，這是十分重要的。不過每種癌症的篩查方法利弊各異，接受前應考慮明白當中利弊。

- \* 好處是能及早發現癌病，有助提高治療成效。而且對付較早期的癌病時，可採用較溫和的療法減少副作用。
- \* 不利之處是有些癌病的生長速度甚緩慢，年老患者可能於有生之年仍未發病，所以測試發現早期癌變反而帶來不必要的治療副作用和心理負擔。另外檢查的手段也伴隨風險，例如檢查有曝露在x-光的輻射，內窺鏡檢查有刺穿內臟的危險，乳房造影檢查引致疼痛等。



## 整體應對方法

以下是一些建議：

## (1) 康復者應該整理和保存好自己的健康記錄

隨著時間流逝，康復者很難記得確診和治療癌症的細節。制訂個人健康記錄清楚記下這些重要資料，對跟進病情的醫生有很大幫助。個人健康記錄通常包括以下各方面的資料：

- \* 確診的日期和檢驗結果。
- \* 患的是哪一種癌症，包括組織/細胞種類、分期和等級。
- \* 接受過什麼種類的治療及在何時接受，包括藥物名稱和劑量。
- \* 在治療期間的相關醫療結果，例如副作用。
- \* 在治療期間為你提供的支援服務。
- \* 醫護團隊的聯絡資料。
- \* 電子健康記錄系統：以病人為本的電子互通平台，讓獲授權的公私營醫護機構取覽和互通參與。



除了製作以往接受過的治療的記錄之外，也應蒐集有關將來會需要的跟進醫療的資料。跟進護理計劃是為癌症康復者提供的一份詳細摘要，內容應包括：

- \* 覆診時間表。
- \* 跟進驗血、X光檢查、CT掃描、磁力共振MRI及其他檢驗的時間表。
- \* 關於癌症復發及要留意什麼跡象或症狀的資料。
- \* 關於治療的長期副作用的資料。
- \* 健康生活方面的建議，包括恆常運動和健康飲食。

## (2) 做適度、定時的運動



適度、定時的運動(例如緩步跑、散步、太極或瑜伽)對癌症康復者有很多好處。它可以：

- \* 增強你的自信心及減低焦慮和抑鬱。
- \* 減輕疲倦、噁心和疼痛等副作用。
- \* 幫助你恢復在治療期間可能失去了的體力。
- \* 幫助你達到或保持健康的體重。
- \* 改善心臟健康及減低你患二型糖尿病的風險。
- \* 改善你的生活質素。

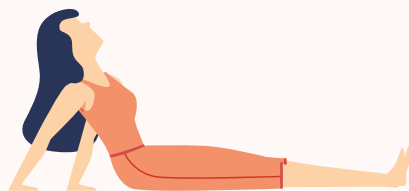
### (3) 注意健康飲食

研究顯示，在癌症治療後保持恆常運動，可有助降低癌症復發的風險。

幾乎任何體育活動都可按康復者的體能程度來調整，重要的是選擇喜歡的活動。最初也許會嘗試步行，以增進體力和耐力。如果在康復期間需要臥床休息，即使是舒展或活動手腳等輕鬆動作也能幫助保持靈活、舒緩肌肉緊張。最後，嘗試起床以及在房子周圍走動一下，努力達到的目標是每天適度活動大約 30 分鐘。適度的體能活動包括緩步跑、太極或帶氧健身操等活動，不過也可能包括做簡單家務。可以分開 3 次來做帶氧健身操，每次 10 分鐘，從而達到每天 30 分鐘這個整體目標。

進行恆常運動的提示：

- \* 開始之前先與醫生或護士談談。以較為溫和的運動開始，例如散步、舒展身體和游泳。不過如果打算恢復一些劇烈的活動，就必須讓醫生知道。
- \* 設法在精力水平最高的時候做運動。
- \* 天氣欠佳時，找個室內地方來散步，例如區內的購物商場。
- \* 找個運動伙伴或小組。與其他人一起做運動，可以保持積極性，並且提供一些友善的支持。與一起經歷治療的人或互助小組的成員一起去運動，更容易持續。



改變飲食習慣可能不容易，而長期堅守這些改變就更加困難。許多營養師可與康復者建議食物的選擇，並幫助你建立一個健康飲食的計劃。經過一段時間之後，以及在得到支持和經過實踐下，這些新的習慣應該變得較為容易。

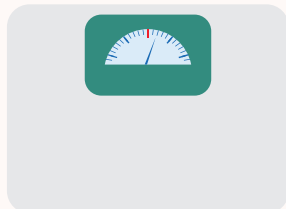


- \* 多吃蔬菜水果對癌症康復者有很多好處。不同的蔬果功效有別，所以我們每天應吃不同顏色和種類的蔬果以達最佳效果。
- \* 每日應進食五份蔬菜和水果(日日二加三)。即每日吃兩份蔬菜加三份水果，或三份蔬菜加兩份水果。一份菜等於半飯碗菜，一份水果等如一中型生果。
- \* 避免食用高熱量密度的食物和高糖飲品。高熱量密度食物是指每 100 克含超過 225-275 卡路里的食物，如朱古力，薯條，炸雞等。少吃高脂，高糖和高熱量的食物，有助減低過重或肥胖的風險。
- \* 少吃紅肉(牛，豬及羊肉)和加工肉類(指煙燻、鹽醃或有添加防腐劑的食物，包括火腿，煙肉，臘腸等)。
- \* 節制飲酒，若有需要，男士每天不宜飲多過兩杯，女士不多於一杯(一杯約等如 280 毫升啤酒或 125 毫升餐酒)。

## (4) 維持健康的體重

保持健康的體重是康復者的健康生活的一個重要部分，它能夠：

- \* 使康復者感覺好些
- \* 提高自尊心
- \* 幫助恢復體力和對抗感染



在癌症治療後保持健康的體重，有助預防患上其他疾病如二型糖尿病和心臟病，另外也可減低出現某些癌症的風險。可是因為曾接受癌症治療，可能更難去保持健康的體重。舉例來說，某種化療、類固醇和荷爾蒙療法可導致體重增加。有時候，即使治療結束了而康復者恢復以前的飲食習慣，那些增加了的體重也不會消失。若康復者很累，可能會因為無法經常活動而增加體重。另一些癌症康復者的問題剛剛相反，可能會因為很難咀嚼和吞嚥而體重減輕。癌症康復者可能會發覺，慣常用來減輕或增加體重的方法未必奏效。如果在癌症治療後有體重方面的問題，要對自己有耐性，知道自己不是唯一有這樣問題的人。尋找能夠控制的正面情況，例如吃有益健康的食物及盡量經常活動。也可見註冊營養師，討論一下的食物選擇，及幫助制訂一個會奏效的食物計劃，目標是將體重維持在理想的體重指標 (Body Mass Index)。東方人的理想 BMI 約在 18.5 至 22.9 間。

$BMI = 54 \text{ kg (體重)} / 1.6 \times 1.6 \text{ M (高度平方)} = 21$

量度腰圍也是另一個評估風險的方法。

女士的腰圍最好不超過 80cm 或 31.5 吋，

而男士最好不超過 90cm 或 35.5 吋。

## (5) 戒煙

癌症康復者不應吸煙的原因有很多：

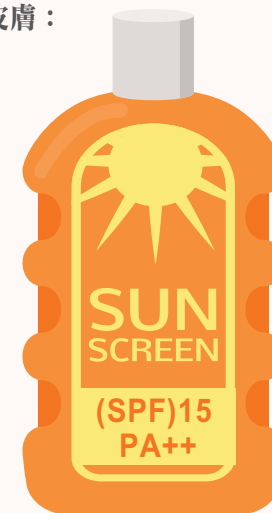
- \* 研究顯示，吸煙可增加同一部位或身體其他地方患不同的癌症的機會。
- \* 戒煙可幫助你從手術中更快康復。
- \* 在任可情況下都不應吸煙，因為煙草是第一級致癌物。



## (6) 保護自己不受陽光曝曬

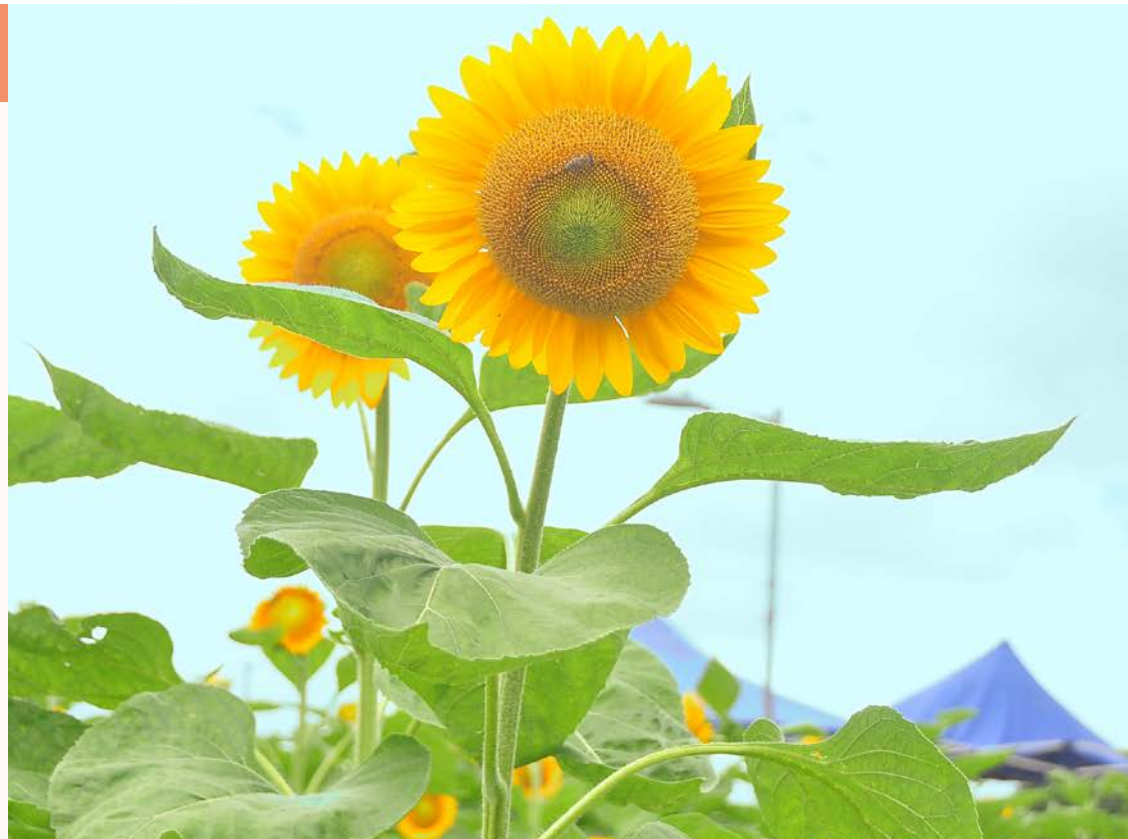
有些癌症治療，包括電療和化療，可能令皮膚對陽光更敏感。這種更敏感的情況可能持續一段時間，所以要保護皮膚：

- \* 避免在上午 11 時至下午 3 時進行長時間戶外活動，因這段時間的紫外光最具損害性。
- \* 尋找陰涼處，穿著寬身長袖衫褲和戴闊邊帽來遮蔽身體，並記住要戴太陽眼鏡。
- \* 使用防曬系數至少 (SPF)15 及 PA++ 的防曬乳液才曬太陽。



## (7) 確保有足夠的優質睡眠

睡眠對一個人的健康是極其重要的，如果睡得不夠人不但會疲累，情緒也可能會受到影響。如果病人在康復後能夠持續睡得好、吃得好，情緒必定會健康。失眠是心理現象，焦慮、擔憂等會影響睡眠質素。建議康復者盡量放寬心情，有需要可諮詢專業意見。



## 第二部份 心的控制

除了照顧好自己的身體之外，康復者更重要的是管理好自己的情緒。以下是一些建議。

## (1) 處理期望

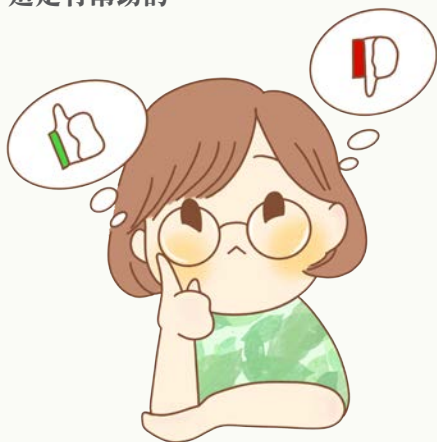
作為癌症康復者，最困難是怎樣處理自己對治療後如何生活的期望。實際上，許多人對於康復需要多少時間根本沒有心理準備，而康復所需的時間可能會比實際治療還要長。他們原本期望生活會在幾個星期或幾個月後就回復到以前那樣，而當事情不是如他們期望那樣發展時，他們會變得沮喪或苦惱，或自己以為做錯什麼事。

家人和朋友亦可能會有不切實際的期望。許多康復者表示，他們的家人、同事或朋友期望他們在治療結束後不久就回復正常。

在治療結束的時候，康復者要適應在家庭的新角色，往往需要時間和耐性。家庭的運作和每個人在家中的職責可能已經改變。舉例來說，假如在治療前是康復者負責煮食或打掃，但發覺這些工作現在已變得太吃力。

所以康復者應讓自己和身邊的人有時間去作出適應和調整期望。坦白說出感覺和需要什麼。讓別人知道康復者仍有很多問題要面對，以及仍然感到疲累、虛弱、疼痛或害怕，這是有幫助的。

與其他康復者聯繫。例如參與互助自助小組。如果發覺談到個人感受和需要時難以啟齒，可考慮接受個人或家庭輔導。醫生或社工可以轉介。



## (2) 自責

人有時會為癌症而自責。可能自問是否在生活習慣或行為上出了差錯，沒有做些什麼來預防癌病，或者儘早發現，也可能因為病情影響親人而感到內疚。

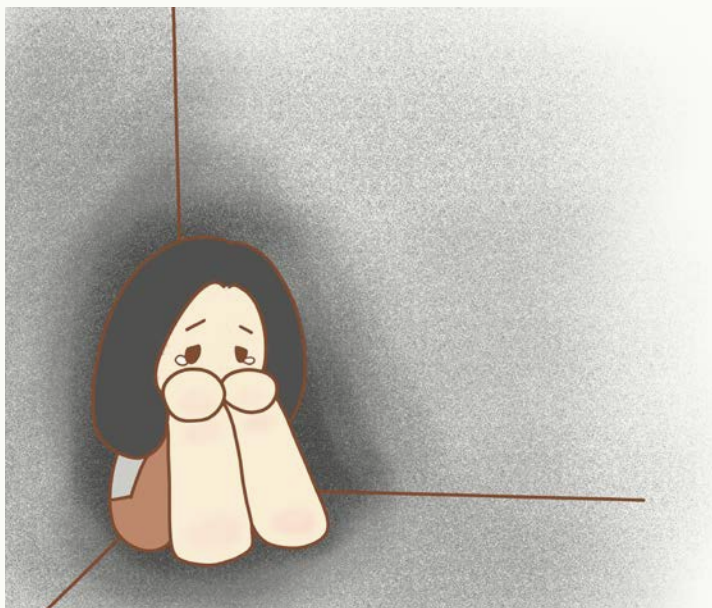
患上癌症的確令人遺憾，但到目前為止，人力尚未有能力完全遏止癌症的發生。記住不要苛責自己，嘗試把時間與心力投放想做的事情上，不要對過去的人生感到後悔和自責。



### (3) 寂寞和孤獨

在治療結束後康復者感到寂寞或有孤立無援感是很常見的，出現這種情況的原因可能有很多。現在康復者可能真的花很多時間獨處，尤其是如果在休假，還未恢復上班。朋友和家人可能沒有經常地打電話或探望你，即使有家人和朋友相伴，假如覺得身邊的人未能了解自己的心情和經歷，或感覺與他們有隔閡，心想他們是否害怕面對自己，也可能仍會感到寂寞。

發覺自己懷念醫院或癌症中心的護士或醫護團隊的支持和作伴，你可能會覺得驚訝。對這些人戀戀不捨是正常的。在治療結束後，沒有了他們的支持，也許會覺得失落或精神緊張。如果感到寂寞或孤獨，最好能找人傾談，或是參加病人互助組織，把這些感受藏於心底只會令它們加劇。



### (4) 傷心或情緒低落

雖然看來奇怪，但在癌症治療結束時感到傷心是正常的。可能會為失去身體某個部分、身體或精力水平起了變化、不能生小孩、及出現財政問題或失去安全感，甚至是回想起治療期間種種辛酸的時候而悲傷。

當治療結束後出現的改變時，哭泣或把感受表達出來是無傷大雅的，不必時時刻刻都積極樂觀或裝作快樂開朗。不過，有時康復者會發覺他們的哀傷永不消散，或者久而久之會更加嚴重。當傷心、絕望的情緒持續兩星期以上時，可能是患上了抑鬱症。可能出現的跡象包括：

- \* 睡眠障礙 (失眠、作惡夢或睡得太多)。
- \* 難以整理腦中思緒、胡思亂想。
- \* 對家人、朋友或往日嗜好變得缺乏興致。
- \* 暴食或食慾減退。
- \* 經常哭泣。
- \* 失去對性愛的興趣。
- \* 感到不耐煩、不愉快，甚至絕望。
- \* 有自殘，自殺的念頭。



如有這些抑鬱的跡象，要與醫生商談。也許要去見精神科專科醫生或其他精神健康專業人員。治療抑鬱可改善睡眠、食慾、精力和自尊心。



## (5) 不安與恐懼

癌症康復者擔心癌症復發是很常見的，尤其是在治療後最初的一年半載。不安與恐懼的徵狀包括：

- \* 情緒非常緊張，神經緊繃，恐懼。
- \* 心跳加快。
- \* 大量出汗。
- \* 呼吸紊亂，需要一段時間才能回復平穩。



不過，隨著時間過去，你對癌症復發的憂慮可能會逐漸消失，但某些事件可能使那種不安和恐懼感即時重現。這些事件可能包括：

- \* 你的覆診。
- \* 聽聞別人確診癌症或死於癌症。
- \* 到曾接受治療的醫院探病或路經該處。
- \* 感到不適或呈現類似最初確診癌症時有的症狀。

對癌症復發的恐懼應該會隨時日變得較容易控制，雖然這種感覺可能永遠都不會完全消失。可是，對某些人來說，這恐懼感揮之不去，或者是太過強烈，以致他們不再享受生活、失眠或食不知味，以下的提示可能會有幫助。

- \* 和醫生商量一下定期跟進護理。醫生可以給一些有關癌症復發的徵狀及要留意什麼的資訊。這類資訊可有助康復者不再擔心每次有疼痛即是意味了癌症復發。
- \* 要了解明白現在能夠為自己的健康做些什麼，以及知道有什麼服務可供你使用，可讓康復者有更大的控制感。
- \* 找朋友、家人、其他癌症康復者或輔導員訴說自己憂慮。很可能發覺情緒一旦表達了就比較容易放開。
- \* 設法把精力專注於保持健康。嘗試吃有益健康的食物、定時做運動及有充足的睡眠。

## (6) 沮喪或憤怒

許多癌症康復者對於癌症治療怎樣改變了他們的身體，而感到沮喪或憤怒：

- \* 可能會因手術而留下了疤痕。
- \* 可能會失去身體某個部分，例如乳房或肢體。
- \* 可能要過著身上有造口的生活。
- \* 頭髮可能脫落了，之後重新長出，但顏色或質地不同。
- \* 皮膚可能因為治療而起變化。
- \* 可能無法再生小孩。
- \* 可能時時刻刻都感到很累。
- \* 可能會吞嚥和進食有困難。
- \* 或者感覺家人和朋友不願幫忙或支持。



這些改變部分可能會是暫時的，而其他則是永久的。別人或能看見這些改變，也可能不曾察覺。即使沒有因為患癌而身體出現改變，康復者仍可能會覺得，別人以不同的眼光看自己。害怕、焦躁、煩惱等情緒都會引發怒火，有時候實在很難找出憤怒的原因，不過試著冷靜想想憤怒的原因，仍是有助舒緩情緒，更何況感到憤怒也顯示自己還有力量，最好能引導這些力量以表達藝術形式如跳舞唱歌寫作等方面展現出來。

要對自己耐性。久而久之，隨著學習應付和接受這些身體上的改變，它們可能只會變成日常生活的一部分。甚至可能會把這些改變視作為力量和生存的象徵。

另一些人可能需要更長時間和有更大掙扎才接受這些改變。出現以下跡象，顯示你也許需要幫忙來應付問題：

- \* 不想離開住所，因為不想別人看見自己。
- \* 不想與人約會或認識新朋友。
- \* 逃避和伴侶親熱。
- \* 因為體重減輕了或增加了，所以感到難為情。
- \* 不能接受現在的自己。

如果康復者對身體的改變有負面的感受，與信任的人談談，例如伴侶、好朋友或輔導員，這可以有幫助。許多人發覺，與其他康復者，不論是單對單、在互助小組傾談，都非常有幫助的。談論較為私密的改變也許會是困難的，也許會擔心，別人會認為康復者是只顧外表的，很在乎自己的樣貌。不過，這些都是十分常見、十分真實的顧慮。不讓別人知道自己的感受，可能令你無法做自己喜歡的事情或取得幫忙。



## 情緒管理的綜合建議

康復者可以嘗試自己處理，但是如果遇到困難便需要尋找協助。

### (1) 康復者可自己採取的措施

各種負面的情緒是對癌症所帶來壓力的正常反應，根據研究資料顯示，生活態度越積極，治療效果越好；治療效果不佳的，通常生活態度較為消極、被動，接受治療態度也通常較為消極、絕望。因此，我們必須要有積極的抗癌態度，可運用一些方式來幫助自己提升心靈層次及生活品質。

康復者可採取的措施包括：

- \* 與家人或照顧者一同決定該如何互相支援。
- \* 當感覺焦慮和害怕時，不要自責或責怪他人。相反地，要正視自己對生活現狀所產生的情緒反應、擔憂和信念，並談談這些問題。
- \* 參加癌症康復者自助團體，分享癌症治療的故事，自助又能助人。
- \* 透過祈禱、冥想或其他方式獲得精神支援。
- \* 一天做幾次深呼吸和放鬆運動。例如，瑜伽；閉上眼睛，深呼吸，放鬆時，想像自己身處在一個令人心曠神怡的地方。
- \* 減少攝取咖啡因。它會加重焦慮症狀。
- \* 考慮請醫生或護士作出輔導轉介。
- \* 向醫生諮詢，瞭解可以服用的抗焦慮藥物。
- \* 考慮試用輔助療法例如針灸、催眠、按摩和音樂治療。有些人發覺，這些治療可有助減低壓力和焦慮，並且也會有助舒緩疼痛或慢性疲勞等症狀。
- \* 處理覆診時的不安。



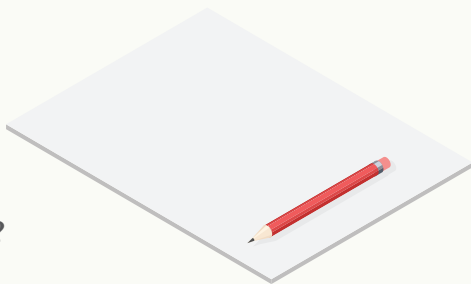
## (2) 尋找支援服務

醫生會為康復者檢查及詢問近來覺得怎樣。要誠實、並準確講出任何不安的症狀。覆診時可能有很多問題要向醫生查詢，康復者可預先把問題記下以防忘記，亦可帶同親友，以方便做筆記和給予支持。覆診令康復者焦慮不安，擔心癌症復發的壞消息。也可能會因為重返醫院而勾起治療、檢驗和副作用的不愉快回憶。不過做過幾次身體檢查而一切正常後，康復者的焦慮感就應該開始減低。

覆診前預先用紙筆記下

要向醫生詢問的問題，例如：

- \* 應該留意什麼症狀？
- \* 癌症會復發的可能性有多大？
- \* 服用的藥物還要服多久？  
它們有沒有副作用而又可怎樣處理這些副作用？
- \* 有沒有什麼持久的影響應該留意的？  
如察覺有這些影響，該怎麼辦？
- \* 要多久覆診一次以及為期多長？  
到何處覆診？
- \* 需要做什麼跟進或篩查測試？  
要多久做一次這些檢查以及為期多長？
- \* 可做什麼來減低癌症復發的機會？
- \* 可做什麼類型的體能活動？



一些心理學家、精神科醫生和社工專注於癌症康復者的心理健康。他們訓練有素，懂得傾聽、發現問題並探索可以幫助康復者感覺更好的方法。護士、家庭醫生和心靈關懷人員也會提供諮詢服務。有些服務組織會透過電話、家訪或網上形式提供諮詢。如果康復者不清楚自己想要什麼幫助，也不要擔心，輔導員可以幫助康復者了解分析自己可能無法看到的事情。

參加癌症病人互助組織可以認識同路人、從他們的經歷中獲得啟發和支持。





## 第三部份 社 重投家庭及社會生活

癌症會使病人的神經崩緊，亦令和周遭的人的關係變得緊張。在康復之後，便想重新出發和整合人際關係。

### (1) 家人、朋友是支持的來源

家人、朋友、鄰居和康復者一起工作的人可以成為很好的支持來源，但他們也在努力尋找方法幫助康復者。如果覺得所需要的支持並不順利，也不要失望。總有一些方法可以事情變得更容易一些。



坦白告訴別人曾患癌症和感受：

- \* 把病情告訴別人是得到支持的第一步，一旦他們知道康復者正在經歷什麼，許多人都會想要幫忙。
- \* 決定想要告訴誰，見面或通過電話。想說什麼，會給出多少細節。試著想一想人們可能會問的問題，然後想出一些簡單的答案。不必回答每一個問題，可以選擇分享多少。當準備好要談話時，找一個安靜的時間和地點，這樣就不會被打斷，盡可能誠實地談談感受，不必假裝沒事。
- \* 可以讓朋友或家人把這個消息告訴所有康復者希望知道的人。有時候讓一個已經知道病情的人來支持，幫助解答問題，是有幫助的。
- \* 通過電子郵件或社交媒體來告訴別人，可以讓康復者有時間字斟句酌。也可能不用那麼情緒激動。

## (2) 作出回報

重新投入家庭和社交網絡可以幫康復者感覺不那麼孤獨。幫助有很多種形式。有的人擅長實際性幫助，像照顧孩子、做飯、做家務、照顧寵物或植物。其他人可以幫助整理日曆和待辦事項列表。有些朋友或家人則最擅長聆聽和支持，當康復者不開心的時候給予安慰。



許多人覺得尋求或接受別人的幫助很難。不要擔心是否自私，或是否會給別人造成負擔。許多人真心想幫助，如果願意，可能會驚訝於有那麼多人願意支持康復者。

不過，人們很可能不清楚他們到底能為康復者做什麼，可以直接告訴他們需要什麼，請明確點說。如果想家人或朋友在某天陪去覆診就直說。家人和朋友可能更希望康復者直接告訴他們，而不是要猜測。

不是每個人身邊都能有很多人表示要幫忙。如果人們不站出來，盡量不要做最壞的推測。有時候他們只是不知道該如何提供幫助。如果康復者明確表示需要，可能會發現更多的幫助出現面前。

癌症及其治療可能會對家庭和朋友關係造成隔閡及傷害。但許多康復者都發覺他們的家庭和朋友的關係越來越堅固，越來越有意義。家庭和朋友圈可以是康復者的安全之地，是舒適和力量最好的來源。

患上癌症就算是治愈後亦會令人產生無助感，覺得生命中美好的一切和自己再也沒有緣份。其實這是不正確的。

的確世間上有一些事情不到我們控制、但有些事情是我們依然可以控制的。我們的看法可以令我們的生活有巨大的改變。不少康復之後的病人，透徹的了解人生最重要的是什麼、放下以前自己的執着、和家人和朋友建立更密切的關係、甚至利用自己過來人的經驗去幫助其他人，覺得到生命從未有過的滿足。

許多康復者表示很想作出一些回報，以對他們在接受癌症治療期間獲得的良好照顧表達謝意。通過以下的活動，可能會找到個人滿足感和成就感：

- \* 用自己克服癌症的經驗，去幫助其他癌症病人。當年曾得到同路人的鼓勵，今天也可以去鼓勵別人。
- \* 做其他義工工作。
- \* 協助為研究籌款。
- \* 捐款。



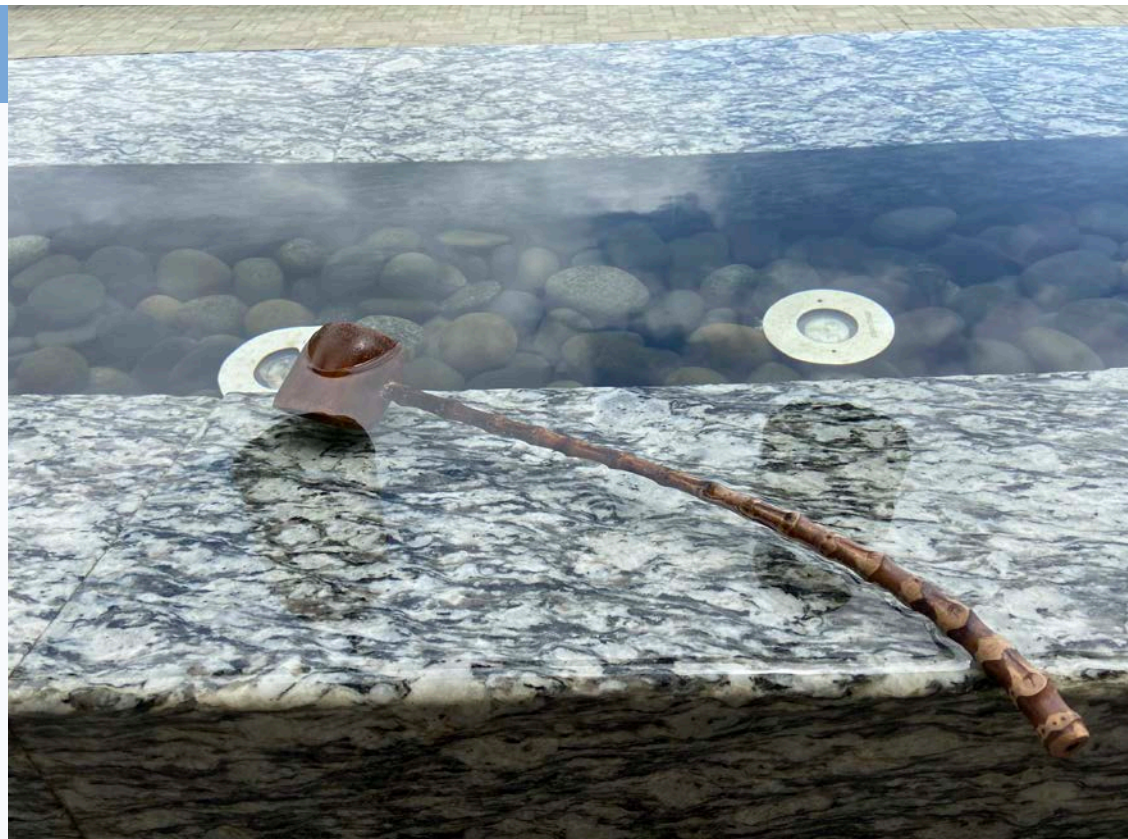
### (3) 參與義工活動

參與各種活動可有助緩和對癌症的恐懼，使康復者覺得好像對自己的人生有更大掌控，以及覺得人生有意義。

雖然做義工是幫助面對自己的患癌經歷的一個極好方法，但也需要確保康復者是有充分的時間去恢復身心健康，千萬不要把自己累壞了。

如果想參與和癌症有關的義工活動，要問自己現在是否適當的時間這樣做。若有以下情況，那可能表示你還未準備好：

- \* 著眼於自己的需要多過別人的需要。
- \* 想與別人談論很多關於自己的問題。
- \* 覺得寂寞並想與其他明白自己的遭遇的人在一起。
- \* 不知道參與會否不斷令康復者記起自己的患癌經歷。



## 第四部份 靈 靈性生活

他們可能會發覺宗教的精神導師指導是有幫助的。

許多癌症患者把自己的患癌經歷當成是一段歷程。雖然這歷程並不是他們為自己選擇的，但它有時卻可提供以不同方式來看事物的機會。不管好與壞，許多康復者表示，患癌這個改變人生的經歷讓他們有機會成長、學習和珍惜對他們重要的事物。而且重新思考人生意義。

戰勝癌症可能改變你的人生觀。許多康復者表示，他們是運氣好和幸福的，能經歷治療而存活下來以及開始注重享受日常生活中的小樂趣，過著充實的人生，例如去沒去過的地方，重拾中斷了的嗜好或工作，更多與親友相處等。

雖然很多時康復者都覺得自己的身體大大不如患病之前，痊愈後的生活質素也不能和以前相比。但是回心一想，自己還是幸運的一群。只要活着便好！



靈性是人的和平感、目標感及與別人的聯繫感，以及他們對人生意義的信念。

尋覓人生意義是極之個人的過程。對某些人來說，它意味著默默的獨自反省，而對另一些人，他們可能會發覺信奉的宗教的精神導師指導是有幫助的。

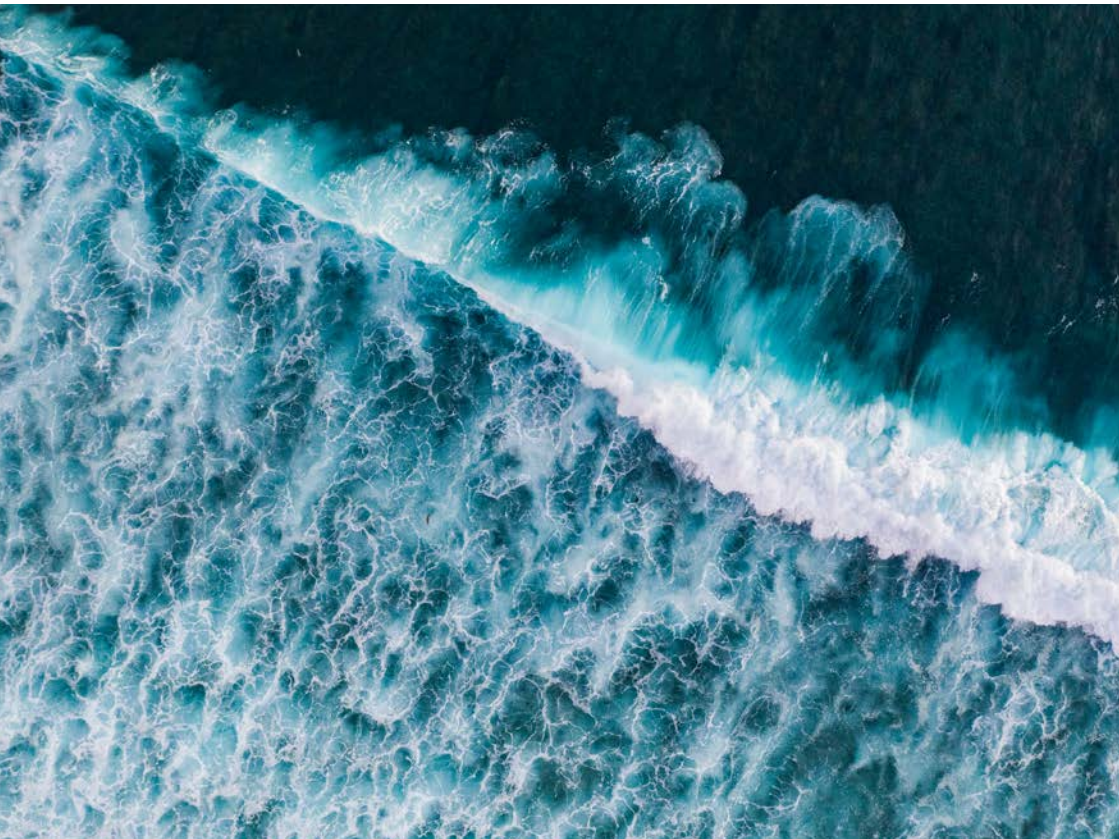
有些康復者通過信奉宗教來追求靈性，並發覺這是慰藉和力量的泉源。一些研究顯示，精神上的交流可以減少癌症患者和康復者的焦慮和抑鬱，可以帶來平靜和目的感。你可通過禱告、敬拜或者閱讀靈性的著作和有關信仰的文字來強化自己的心靈。

對另一些人來說，靈性是與宗教分開的。他們可能會練習觀觀或不同文化的儀式。他們從寫日誌、製作或觀看藝術品、瑜伽、音樂、或花時間在大自然或與親人在一起等活動之中找到靈性價值。

沒有正確的答案亦沒有單一的程式，只需要聆聽自己心中的說話，找尋最適合自己的方向，那便是好了！







## 第五部份 實際事項

癌症治療結束之後，康復者可能會發覺自己的注意力轉到實際問題上。可能會擔心自己的工作，或者老是想著金錢問題。也許要支付新的花費，例如聘請家傭或進行裝修以遷就康復者的需要。

### (1) 財政問題

即使在治療完成之後，癌症也可能影響康復者的財務狀況。額外的花費、收入損失及負債可能讓康復者擔心自己在財政上怎樣應付得來。

- \* 可能會繼續無薪休假。
- \* 可能會發覺不能如自己所願的那麼快恢復工作，或者根本就不能恢復工作。
- \* 可能要額外花錢藥物或未來的檢測或治療上。
- \* 可能會有一些家居護理或裝修方面的開支。

如果收入受到患癌影響，應和家人坦誠商討，或是醫院的社工應該能夠提供有關財政援助計劃。亦可致電一些機構查詢經濟援助的問題；如社會福利署(綜緩及傷殘津貼)，香港防癌會等。



## (2) 工作改變

大部分在體力上能支持的康復者會希望返回工作崗位。當恢復上班時，某部分的工作可能要改變，可以和工作單位溝通，如更改工作時間或職責，以幫助康復者返回工作崗位。但是如果真的是身體支持不到、那便不要勉強。雖然這是困難的，但如能「看得通」便亦可以接受。



## (3) 改變居住及交通安排

經歷過癌症治療之後，康復者可能會發覺住所及外出不是那麼合心意，這可能是：

- \* 覺得上下樓梯是很累，公共交通太擠擁。
- \* 希望進出浴缸能容易一點。
- \* 覺得自己住得距離醫院或可幫忙的親友太遠。
- \* 討厭要繼續做打掃等家常雜務。

這種問題也許會使康復者考慮進行裝修或搬遷，社工和親友可能有主意或建議，能幫助決定住所要進行什麼改變。在交通及家居服務方面，亦可致電一些機構查詢支援的問題：如香港防癌會。護送服務的機構有：耆康通、復康巴士、易達巴士及愛德循環運動。家務助理方面可查詢：社會福利署、家務通、香港明愛及平安鐘等。



## (4) 旅行

癌症治療後去旅行，可能會有新的顧慮，尤其是如果身體起了變化。  
例如：

- \* 由於身體不再像以往那麼強壯，所以有些對體能有挑戰的地方不能再去。同時為了令自己多一些安全感，可能去一些醫療水平高的地方會令自己較心安。

那便調節心境，畢竟世界那麼大，可以去有趣的地方多的是。同時如果找到喜愛的人陪伴，那麼去什麼地方也是一種享受。

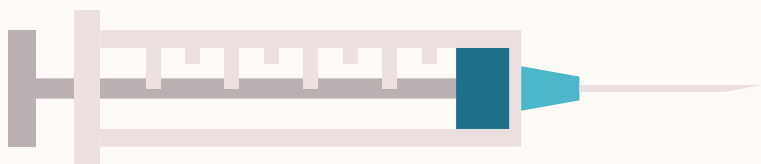
- \* 購買旅遊醫療或行程取消保險可能會較為困難或者費用較高。查看一下你的醫療保險承保什麼，並且閱讀保險單上的附屬細則，以確保明白保單的條款。



- \* 有些癌症治療，包括電療和某些種類的化療，會使皮膚對陽光所造成的損害更為敏感。如去陽光充沛的地方度假，要加倍小心保護皮膚。
- \* 如果康復者有大腸或泌尿造口，在行程上要作出比以前更仔細的全盤考慮。
- \* 如果康復者的淋巴結被切除了，乘搭飛機時，因機艙氣壓低、空氣質素差及長時間久坐不動，增加出現淋巴水腫的危險。搭飛機前應先與醫生談談這個問題。
- \* 可能要帶額外藥物。舉例說，如果於近期的癌症治療以致免疫系統衰弱，可能要隨身攜帶抗生素。詢問醫生確保有足夠的藥物。也許應該把藥物分開放在手提行李和寄艙行李內，那麼即使航空公司遺失了一袋行李也不會沒有藥物。



- \* 有些癌症治療會干擾康復者去世界某些地方旅行時需要的疫苗接種。這可能會影響選擇度假地點。接種疫苗之前要先詢問醫生，另外要遵從接種了的旅行疫苗的建議指引。可能也要再次接受以前曾接受過的防疫注射。
- \* 隨身攜帶詳細個人健康記錄，內容包括以下各方面的資料：曾患何種癌症和接受過什麼治療、正服用什麼藥物、醫生的姓名和聯絡資料、以及保險資料。
- \* 最好在策劃旅遊之前和自己的主診醫生討論一下，他會給你很好的意見。



## 香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

### 我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心  
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



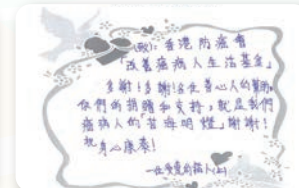
癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金





## 香港防癌會賽馬會癌症康復中心

香港防癌會賽馬會癌症康復中心承蒙香港賽馬會慈善信託基金資助改建工程，以自負盈虧但非牟利的方式運作，為不同階段的癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的私營護養服務，照顧不同程度的護理需要。

本院的住宿環境舒適寧靜，我們的駐院醫生、富經驗的護理團隊、物理治療師、以及其他專職人員共同提供一個「家以外之家」給入住院友，讓他們得到全面的護養服務及身、心、社、靈支援。



### 服務特色

- 24小時駐院醫生
- 駐院中醫服務 (由浸會大學中醫藥學院主理)
- 護士及專業護理團隊
- 物理治療及復康服務
- 駐院藥劑師及藥房
- 營養師諮詢服務
- 康樂活動
- 心靈關顧

## 香港防癌會慈善愛心病床計劃

本院推行「慈善愛心病床計劃」，為經濟有困難的癌症病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用，讓一些手術及治療後需接受康復護理、或是需要短期照顧的癌症病人接受到優質的護養服務。計劃亦讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的舒緩護理及營養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心  
The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



查詢

3921 3888

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

www.jccrc.org.hk



主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

夥伴機構



# 3921 3777

# 攜手抗癌

# 一對一

我們為癌患者及其照顧者提供  
個人化的全方位支援  
並由「同一社工或護士」全程跟進

香港防癌會·賽馬會  
攜手同行  
癌症家庭支援計劃

### 香港防癌會·賽馬會 攜手同行癌症家庭支援計劃

服務費用全免  
專業支援任何階段的癌患者及家屬  
請即致電 3921 3777  
wh@oncansupport.org.hk

#### 癌症資訊

- 個人化護理及營養勸士
- 身心社靈全面課程
- 專業主題癌症講座
- 互助網提供最新資訊
- 康樂處/照顧者互助分享

#### 情緒舒緩

- 電話輔導及外展家訪
- 由個人到朋及互助
- 臨床心理學專業諮詢
- 地區支援活動
- 家庭輔導活動

#### 實務支援

- 醫院外轉介支援/康樂社區轉介
- 專業諮詢 (中藥藥、營養、物理治療等)
- 轉介社區資源或慈善項目
- 康復及營養品
- 轉介陪診、家庭清潔、交通輔助等服務

#### 全程

提供由確診、治療、以至康復為目標的全程

#### 全方位

提供從癌症資訊、情緒舒緩及實務支援

#### 個人化

度身訂造舒緩情緒服務，包括轉介及轉院升轉支援



# 癌症教育

香港防癌會致力為社會各階層，包括普羅大眾至專業人士，提供最新的癌症資訊和實用的教育計劃。除了有強大的專業團隊包括醫護專家、癌症康復者及資深義工，走入社區與不同群體接觸外，本會亦透過跟世界各地癌症機構交流，了解癌症的趨勢，不斷更新、加強本地癌症的教育工作。希望從以下各種渠道，推廣大眾關注預防和及早察覺癌症的知識：

- 專題講座和展覽
- 癌症教育資源
- 處理公眾查詢
- 支持癌症研究
- 專業人員癌症課程
- 國際研討會
- 與機構或院校合辦活動
- 媒體合作



如閣下欲收取本會舉辦之課程、活動資訊或索取癌症教育小冊子，歡迎致電 3921 3831 查詢或於以下連結留下聯絡資料以便本會職員跟進。 <https://forms.gle/qesC2WH3k4ooBk6>

<b>大腸癌</b> QR Code	<b>乳癌多面睇</b> QR Code	<b>肺癌</b> QR Code	<b>抗癌新女性</b> QR Code
<b>前列腺癌</b> QR Code	<b>皮膚癌</b> QR Code	<b>胃癌</b> QR Code	<b>鼻咽癌</b> QR Code
<b>肝癌</b> QR Code	<b>淋巴瘤</b> QR Code	<b>子宮頸癌</b> QR Code	<b>卵巢癌</b> QR Code
<b>甲狀腺癌</b> QR Code	<b>腦腫瘤</b> QR Code	<b>化學治療</b> QR Code	<b>放射治療</b> QR Code
<b>淋巴水腫</b> QR Code	<b>中醫藥與癌症 (中文版)</b> QR Code	<b>中醫藥與癌症 (英文版)</b> QR Code	<b>控制疼痛</b> QR Code
<b>在家照顧癌症病人</b> QR Code	<b>癌症的預防探測及普查</b> QR Code	<b>飲食與癌症</b> QR Code	<b>中醫防癌養生四季湯水</b> QR Code
<b>低糖飲食</b> QR Code	<b>從中西醫角度指導病人飲食</b> QR Code	<b>穴來越健康</b> QR Code	

掃描二維碼以閱讀網上版小冊子



## 康樂治療服務

本會為轄下癌症康復中心的住院病人及家屬，以及社區癌症患者及其照顧者提供廣泛而多元化的康樂活動及社交支援服務，例如節日派對、戶外活動、治療小組、各類興趣班及義工探訪等。以達至保持患者及其照顧者的心理健康，並促進患者與社會之間的連繫。



## 成為義工

本會服務得以順利及有效地推行，一直有賴一眾義工積極的協助和參與。義工團隊由專職工作人員培訓、督導及帶領，服務範圍廣泛，讓成員能各展所長。



## 心願計劃

「心願計劃」旨在實現癌症患者的晚程心願。透過註冊社工協調和動員資源，讓患者得到完滿的舒懷，充實享受珍貴時刻。



“

快來加入成為  
香港防癌會義工吧！”

查詢請聯絡3921-3833 /  
recreation@hkacs.org.hk



## 癌症預防與 及早探測輔導服務

本計劃自2008年起由香港公益金資助並展開服務。本服務旨在透過宣傳及癌症教育以提昇公眾對癌症預防的關注。透過一系列的活動，針對大眾的癌症風險，提供個人化的健康指導，鼓勵高風險的市民定期檢測，有助及早探出患癌風險。

我們提供以下服務：

- 舉辦健康講座及展覽
- 護士輔導與諮詢
- 健康問卷調查，跟進及評估報告



如閣下欲有意填寫問卷並收取癌症風險評估報告，請掃描QR code

如有任何查詢，歡迎與我們聯絡  
電話: 3921 3826

電郵: screening@hkacs.org.hk  
網址: <https://www.hkacs.org.hk>



香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST  
會員機構 MEMBER AGENCY

特別鳴謝香港公益金資助，  
讓我們能提供免費服務給予香港大眾市民。

# 是！我願意為推動抗癌工作出一分力！

捐款選項 (請在適當方格內加 )

每月捐款

\$100  \$500  \$1,000  其他金額\$ \_\_\_\_\_

單次捐款

\$100  \$500  \$1,000  其他金額\$ \_\_\_\_\_

## 捐款人資料

姓名 (先生/女士) \_\_\_\_\_

出生日期 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 聯絡電話 \_\_\_\_\_

電郵 \_\_\_\_\_ 傳真 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

凡捐款港幣一百元或以上，可獲發正式收據。如收據抬頭與上述姓名不同，請註明：

## 捐款方法

劃線支票 (單次捐款)

支票抬頭請填寫「香港防癌會」，並連同此捐款表格郵寄至香港防癌會

直接存款 (單次捐款)

「香港防癌會」香港上海滙豐銀行戶口賬號:002-1-141585

並連同此捐款表格傳真或郵寄至香港防癌會

信用卡 (單次及每月捐款)  VISA   MASTER 

信用卡號碼 \_\_\_\_\_ 有效日期 \_\_\_\_\_ (月 / 年)

持卡人姓名 \_\_\_\_\_ 持卡人簽署 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

\* 簽署必須與上述信用卡戶口簽名式樣相同，以上資料如有任何修改，請在旁簽署。

\* 本人授權香港防癌會由本人之信用卡戶口轉賬上述指定金額作每月捐款。此授權在本人之信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。有效日期最少兩個月內有效。(只適用於每月捐款)

## 注意事項

您所提供的個人資料只供本會與您聯絡，包括發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集、健康講座及相關的活動，並向您提供最新的癌症資訊等用途。本會不會將您的個人資料提供與任何第三者作與非本會相關的用途，亦不會售賣或轉移您的個人資料予任何第三者。

本人不同意香港防癌會使用我的個人資料作上述用途

香港黃竹坑南朗山道30號 電話: 3921 3821 [www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)



香港防癌會特別鳴謝

王榮珍女士  
編輯

又一山人  
封面設計

麥穎妍  
手繪插圖

金龍先生 王婉珊女士  
穆斐文女士 廖莉莉女士  
曲廖秀芳女士 程景謙先生  
資料整理

林立快、楊梓滢、蔡蓉蓉  
提供相片

2021年8月

地址：香港黃竹坑南朗山道三十號  
電話：852 3921 3821  
傳真：852 3921 3822  
電郵：[public@hkacs.org.hk](mailto:public@hkacs.org.hk)  
網址：[www.hkacs.org.hk](http://www.hkacs.org.hk)

非賣品 版權所有 不得翻印